

## ストレスチェック

以下の質問ではまる項目にチェックをしてみましょう。

A：最近1カ月のあなたの体調はいかがでしょう？

- 1.  胃がよく痛む
- 2.  下痢や便秘が続く
- 3.  目が疲れやすい
- 4.  よく頭痛がする
- 5.  肩や腰がこる
- 6.  よく風邪を引く
- 7.  イライラする
- 8.  寝付きにくい、眠りが浅い
- 9.  落ち込んだ気分になる
- 10.  いつも仕事に追われているように感じる



チェック合計 A  点

B：この1年間に次のような出来事がありましたか？

- 1.  昇進した
- 2.  転職した
- 3.  労働条件が変わった
- 4.  就職した
- 5.  引っ越しをした
- 6.  食事の習慣が変化した
- 7.  仕事でミスが生じた
- 8.  家族の看病をした
- 9.  夫（妻）と離別した
- 10.  子どもが独立した
- 11.  近親者が亡くなった
- 12.  親友が亡くなった
- 13.  多忙により心身の疲労が重なった
- 14.  病気や怪我をした
- 15.  多額のローンを借りた



チェック合計 B  点

あなたのストレス度 A点+B点 =  点

### ストレス自己診断

得点	0点	過小ストレス状態
得点	1～2点	適度なストレス状態
得点	3～4点	やや過剰なストレス状態
得点	5点以上	過剰なストレス状態

Aはストレス反応を、Bはストレスをみています。

## ストレスを知って健康に暮らそう

ストレス社会を生きる現代人にとって、ストレスは避けて通れません。

適度なストレスは、生きる張り合いになりますが、過剰なストレスはからだの病気からこころの病気まで、さまざまな病気を引き起こすことがあります。

ストレスをよく知って、ストレスとうまくつきあうことが大切です。



大阪府こころの健康総合センター  
〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46  
TEL：06-6691-2811（代）  
FAX：06-6691-2814  
HP：<http://kokoro-osaka.jp/>

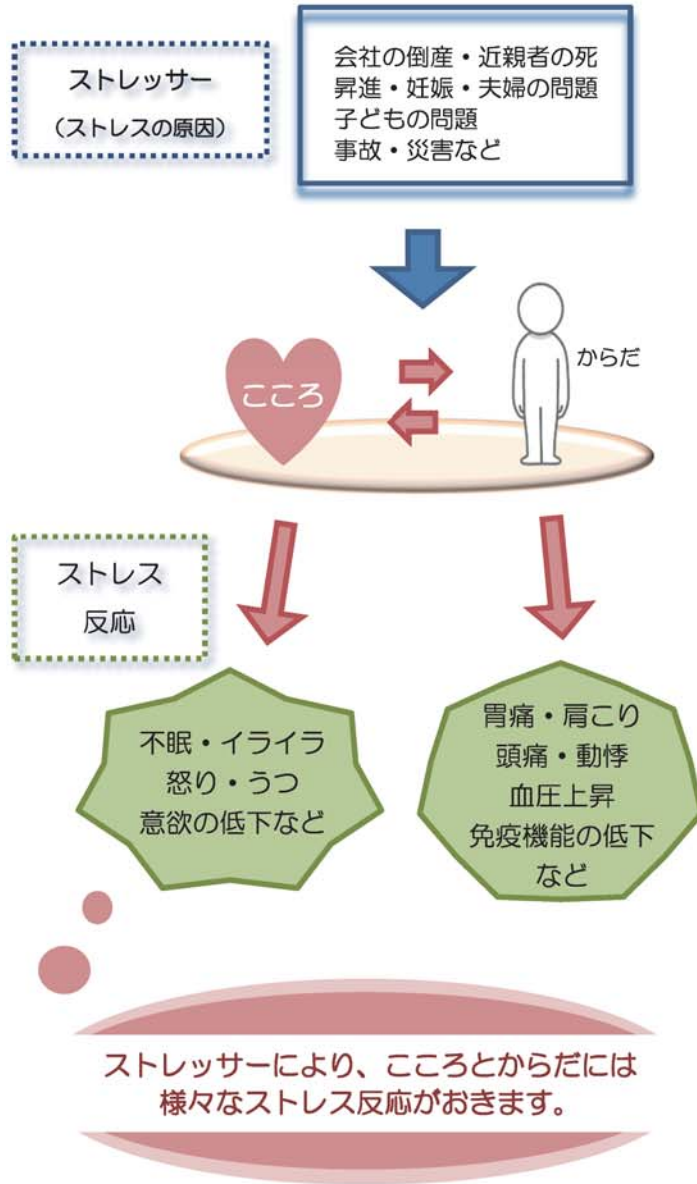
このパンフレットは5,000部作成し、一部あたり10.8円です。 2018年3月発行

# ストレスと 上手に つきあおう



## ストレスって何？

ストレスって本当は何なのでしょう。  
下のイラストを見てください。



## ストレスマネジメント

### 自分のストレスに気づこう

ストレス反応は、自分のこころやからだを守るための大事な防衛反応です。ストレス反応に早めに気づくためにも、自分のストレスサインを知っておきましょう。



### 生活習慣を整えよう

生活習慣を整えることが、自分の健康を保ち、  
ストレス耐性を高めることにつながります。

#### 8つの健康習慣

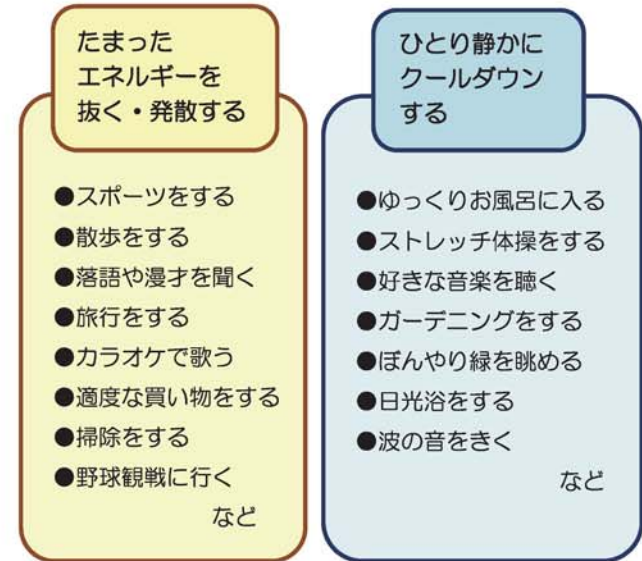
- 1 喫煙をしない
- 2 過度の飲酒をしない
- 3 定期的に運動する
- 4 毎日平均7～8時間眠る  
(ただし、睡眠時間は人それぞれ)
- 5 栄養バランスのとれた食事をする
- 6 毎日平均10時間未満の労働(勉強)にとどめる
- 7 毎日朝食を食べる
- 8 ストレスをためすぎない

### ストレスとうまくつきあおう

#### ストレス対処法

ストレスと上手につきあうために、ストレス対処法のレパートリーをたくさん用意しておきましょう。

#### ＜ストレス対処法の例＞



#### 誰かに話す・相談する

話すことで、整理ができて解決につながることもあります。  
心の中にためずに、外に出すことが大切です。